

Penelitian

PENGETAHUAN PASANGAN USIA SUBUR TENTANG BAHAYA BERHUBUNGAN SEKS SAAT MENSTRUASI DI DUSUN MANDIRI KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2019

¹. Griselli Saragih, ². Serin Widya Lestari

¹Dosen Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan, Alumni STIKes Imelda

². Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: saragihgriselli@gmail.com

ABSTRAK

Kebanyakan wanita tidak mengetahui efek berhubungan seks saat haid, karena dapat menyebabkan endometriosis, infeksi dan kista dalam rahimnya dan sulit disembuhkan. Penelitian ini dilakukan di Dusun Mandiri Kabupaten Langkat. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan data primer dengan jumlah populasi sebanyak 35 orang dan dimana teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik total sampling. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 35 pasangan usia subur mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (42,86%), yang berumur 20 – 35 tahun mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (51,52%), pendidikan SD mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (81,82%), pendidikan SMP mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%) pendidikan SMA mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (57,14%) dan pendidikan perguruan tinggi seluruhnya pengetahuan baik sebanyak 2 orang (100%). Responden yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%), mendapatkan informasi dari media cetak mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (55,56%) dan mendapatkan informasi dari media elektronik mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (77,78%).

Kata Kunci : Pengetahuan Pasangan Usia Subur, Hubungan Seks saat Menstruasi

PENDAHULUAN

Selama ini, sudah terbentuk dua pendapat berbeda dalam masyarakat. Pendapat pertama melarang hubungan seksual saat si wanita sedang menstruasi dengan alasan medis/kesehatan. Sementara pendapat kedua mengatakan sebaliknya, berhubungan intim selama menstruasi boleh-boleh saja dilakukan, asalkan si pria menggunakan kondom. Cara ini dilakukan sebagai upaya untuk menghindari penis menjadi 'kotor' dan penularan penyakit. Menstruasi memang bukanlah suatu penyakit. Dan wanita yang sedang menstruasi itu bukan berarti dia sedang sakit. Tapi jika dilihat dari kacamata estetika dan kesehatan, hubungan seksual yang dilakukan saat menstruasi sangat tidak dianjurkan (Mariastuti, 2013). Menurut beberapa

pakar seks, hubungan intim yang dilakukan saat sedang menstruasi dapat saja dilakukan. Namun, dari sisi medis, berhubungan intim ketika menstruasi hingga kini masih diduga sebagai salah satu faktor penyebab kemunculan beberapa kondisi, seperti endometriosis dan infeksi (Hasrimayana, 2013).

Kebanyakan wanita tidak mengetahui efek berhubungan seks saat haid, karena dapat menyebabkan endometriosis, infeksi dan kista dalam rahimnya dan sulit disembuhkan (Suriani, 2014). Menurut data *World Health Organization* (WHO) hampir 70% dari 100 ibu di dunia tidak mengetahui dampak dari hubungan seks selama masa haid, bahkan hubungan seksual pada saat haid dimanfaatkan oleh banyak kalangan agar tidak terjadi kehamilan (Arifin, 2013). Resiko lainnya

akibat berhubungan saat menstruasi dapat menyebabkan emboli udara.

Pada saat menstruasi pembuluh darah terbuka, jika pada saat itu hubungan intim ada kemungkinan udara dapat masuk, akibatnya yang paling fatal bisa menyebabkan kematian. Bahkan beberapa penelitian menyatakan kemungkinan mendapat penyakit menular lebih besar. Misalnya saja seperti gonorrhea dan berbagai penyakit lainnya (Wienarti, 2013). Perempuan menstruasi tetap melakukan hubungan seks, risiko yang terjadi adalah infeksi organ reproduksi. Darah yang turut keluar, mengundang datangnya kuman, karena kuman sangat menyukai darah sebagai media pertumbuhannya. Selain itu menyebabkan aliran darah menstruasi berbalik. Kondisi ini beresiko dapat menyebabkan infeksi pada rongga panggul.

Bukan tidak mungkin kondisi ini menjalar ke bagian tubuh lainnya melalui pembuluh darah yang terbuka di permukaan rahim saat haid (Suriani, 2014). Beberapa penelitian bahkan membuktikan kalau infeksi penyakit menular seksual, seperti gonorrhea, HIV, dan berbagai penyakit lainnya juga meningkat pada wanita yang melakukan hubungan seksual pada saat sedang haid (Idavendy, 2014). Data Dinas Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa hampir 75% ibu di Indonesia tidak mengetahui akibat yang dapat terjadi karena berhubungan seks pada saat menstruasi, pada umumnya wanita hanya mengetahui bahwa hubungan seks saat menstruasi dilarang oleh agama (Prayetno, 2014).

Hasil penelitian pada tahun 2007 di beberapa provinsi di Indonesia seperti DKI Jakarta 60% dari 100 ibu tidak mengetahui akibat dari hubungan seks pada saat menstruasi, di Jawa Barat 68%, Bali 73%, Nusa Tenggara Timur 75%, Jawa Timur 70%, Sumatera Utara 70%, Sumatera Selatan 72% dan Irian Jaya 78% (Wijaya, 2016). Sementara itu data tentang pengetahuan wanita terhadap hubungan seks pada saat kehamilan di Medan belum ada ditemukan, akan tetapi berdasarkan hasil penelitian Indri (2009), dari 45

orang ibu usia subur terdapat 32 orang (71,11%) yang tidak mengetahui tentang dampak dan bahaya hubungan seks pada saat menstruasi (Sumarwoto, 2013). Hasil survei awal di Dusun Mandiri Langkat Priode Februari 2019 adalah Jumlah penduduk 1991 jiwa, Jumlah KK 332 KK, Jumlah laki-laki 983 jiwa, jumlah perempuan 1008 jiwa, jumlah bayi 70 jiwa, jumlah balita 300 jiwa, jumlah anak-anak 450 jiwa, jumlah remaja 491 jiwa, jumlah PUS 35 jiwa dari 35 PUS tersebut masih banyak yang belum mengetahui bahaya berhubungan seks di saat menstruasi. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul "Pengetahuan Pasangan Usia Subur Tentang Bahaya Berhubungan Seks di Saat Menstruasi di Dusun Mandiri Kabupaten Langkat".

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat *deskriptif*, menggunakan data primer dengan membagi kuesioner kepada responden Pasangan Usia Subur di Dusun Mandiri Kabupaten Langkat Priode November 2018 sampai Januari 2019.

Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Dusun Mandiri Kabupaten Langkat Priode November 2018 sampai Januari 2019.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu Pasangan Usia Subur yaitu sebanyak 35 orang.

Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total populasi, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 35 orang.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang didapat melalui kuesioner tertutup yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan konsep teoritis yang terdiri dari 20 pertanyaan yang diisi sendiri oleh responden yang ada di Dusun Mandiri Kabupaten Langkat Priode November 2018 sampai Januari 2019.

Analisa Data

Analisa data dilakukan secara *deskriptif* dengan melihat persentase data yang terkumpul dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Kemudian dilakukan pembahasan dengan menggunakan teori yang ada.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan diolah berikut ini akan

dibahas hasil penelitian yang berjudul “Pengetahuan Pasangan Usia Subur tentang bahaya Berhubungan Seks saat Menstruasi di Dusun Mandiri Kabupaten Langkat Priode November 2018 sampai Januari 2019.

1. Berdasarkan Pengetahuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Bahaya Berhubungan Seks Saat Menstruasi di Dusun Mandiri Langkat

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	9	25,71
2	Cukup	11	31,43
3	Kurang	15	42,86
Total		35	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 35 responden mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (42,86%), pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (31,43%) dan minoritas pengetahuan baik sebanyak 9 orang (25,71%).

2. Berdasarkan Umur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Bahaya Berhubungan Seks Saat Menstruasi Berdasarkan Umur di Dusun Mandiri Langkat

No	Umur	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	f	%	f	%
1	< 20 tahun	-	-	-	-	2	100	2	100
2	20 – 35 tahun	6	18,18	10	30,30	17	51,52	33	100
3	> 35 tahun	-	-	1	50	1	50	2	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, yang berumur <20 tahun seluruhnya pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (100%), yang berumur 20–35 tahun mayoritas

pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (51,52%) dan yang berumur > 35 tahun berpengetahuan cukup dan kurang masing-masing sebanyak 1 orang (50%).

3. Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Bahaya Berhubungan Seks di Saat Menstruasi Berdasarkan Pendidikan di Dusun Mandiri Langkat

No	Pendidikan	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	SD	1	9,09	1	9,09	9	81,82	11	100
2	SMP	1	10	2	20	7	70	10	100
2	SMA	2	14,29	8	57,14	4	28,57	14	100
3	Perg. Tinggi	2	100	-	-	-	-	2	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, yang pendidikan SD mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (81,82%), pendidikan SMP mayoritas pengetahuan

kurang sebanyak 7 orang (70%) pendidikan SMA mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (57,14%) dan pendidikan perguruan tinggi seluruhnya pengetahuan baik sebanyak 2 orang (100%).

4. Berdasarkan Sumber Informasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Bahaya Berhubungan Seks di Saat Menstruasi Berdasarkan Sumber Informasi di Dusun Mandiri Langkat

No	Sumber Informasi	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		F	%	f	%	f	%		
1	Tenaga Kesehatan	3	30	6	60	1	10	10	100
2	Media Cetak	1	11,11	3	33,33	5	55,56	9	100
3	Media Elektronik	2	11,11	2	11,11	14	77,78	18	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%), mendapatkan informasi dari media cetak mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (55,56%) dan mendapatkan informasi dari media elektronik mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (77,78%).

PEMBAHASAAN

Pengetahuan Ibu tentang Bahaya Berhubungan Seks di Saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 35 responden mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (42,86%), pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (31,43%) dan minoritas pengetahuan baik sebanyak 9 orang (25,71%). Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden mayoritas kurang, menurut peneliti hal ini terjadi karena pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka diharapkan pola pikir dan wawasan seseorang juga akan semakin berkembang, sehingga akan semakin mudah seseorang untuk mencerna informasi menjadi sebuah pengetahuan, disamping itu umur juga mempengaruhi pemahaman seseorang maka akan semakin berkembang wawasannya sehingga mampu menyerap informasi menjadi pengetahuan, disamping itu responden juga memperoleh informasi dari

media sehingga informasi yang diperoleh bukan informasi yang sebenarnya sehingga terkadang tidak sesuai dengan teori kesehatan khususnya hubungan seks pada saat menstruasi.

Pengetahuan Ibu Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, yang berumur <20 tahun seluruhnya pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (100%), yang berumur 20 – 35 tahun mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (51,52%) dan yang berumur > 35 tahun berpengetahuan cukup dan kurang masing-masing sebanyak 1 orang (50%). Umur adalah variabel yang diperhatikan didalam penyelidikan penelitian, dan angka-angka kesakitan maupun kematian didalam hampir semua keadaan menunjukkan hubungan dengan umur (Notoatmodjo, 2016). Kelompok umur > 35 tahun berpengetahuan baik dibandingkan kelompok umur < 20 tahun, hal ini disebabkan karena mendengar dan mencari informasi dari media massa dan langsung dari tenaga kesehatan dan dengan bertambahnya umur seseorang maka semakin banyak pula informasi yang bisa diterimanya (Rianti, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur kurang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang hubungan seksual selama hamil, menurut peneliti hal ini terjadi karena pendidikan responden yang rendah, tingginya umur tanpa diimbangi dengan pendidikan, maka sulit bagi seseorang untuk mengembangkan pengetahuannya, karena pendidikan mampu membentuk pola pikir dan wawasan sehingga mampu menyerap informasi yang didapat untuk dijadikan pengetahuan, disamping itu responden juga memperoleh informasi dari media, informasi yang diperoleh dari media

adalah informasi yang bersifat satu arah, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas tidak bisa ditanyakan langsung.

Pengetahuan Ibu Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, yang pendidikan SD mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (81,82%), pendidikan SMP mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%) pendidikan SMA mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (57,14%) dan pendidikan perguruan tinggi seluruhnya pengetahuan baik sebanyak 2 orang (100%). Menurut Notoatmodjo (2016), pendidikan adalah keseluruhan proses teknik dan metode belajar mengajar dalam rangka mengalihkan sesuatu.

pengetahuan dan seseorang kepada orang lain sesuai dengan standard yang telah ditetapkan sebelumnya. Pendidikan kesehatan menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktek kesehatan, yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan berbuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya menjadi sehat dengan menghindari kebiasaan yang buruk dan membentuk suatu kebiasaan yang menguntungkan kesehatan. Ibu dengan pendidikan tinggi mempunyai pengetahuan lebih baik dibandingkan dengan yang berpendidikan dasar, hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi dan juga pola pikir seseorang (Lestariana, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan responden maka akan semakin baik pula pengetahuannya, menurut peneliti hal ini terjadi karena pada konsepnya pendidikan adalah merupakan pengembangan pola pikir dan wawasan kearah yang lebih baik, diharapkan dari pendidikan akan semakin baik pula tingkat pengetahuannya, disamping itu responden juga mendapatkan sumber informasi dari tenaga kesehatan yang informasi tersebut bersifat dua arah sehingga apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti dapat ditanyakan langsung.

Pengetahuan Ibu Berdasarkan Sumber Informasi

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 35 responden, yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%), mendapatkan informasi dari media cetak mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (55,56%) dan mendapatkan informasi dari media elektronik mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (77,78%). Sumber informasi dapat dikatakan juga sebagai komunikator yang menyampaikan atau mengeluarkan stimulus (rangsangan) seperti informasi yang mana diperoleh tenaga kesehatan, pengalaman pribadi, orang tua dan lain-lain dan sumber informasi dapat juga sebagai saluran (sarana) dalam menyampaikan informasi seperti media cetak dan media elektronik (Notoatmodjo, 2016).

Berkembangnya dunia informasi saat ini semakin memudahkan seseorang untuk menambah pengetahuannya, karena seseorang akan lebih banyak memperoleh informasi tentang apa saja yang sifatnya pengetahuan (Hamidy, 2014). Ibu yang memperoleh informasi dari tenaga kesehatan berpengetahuan baik dibandingkan responden yang memperoleh informasi dari keluarga, teman/sahabat, karena informasi dari tenaga kesehatan bersifat dua arah sehingga informasi yang kurang jelas bisa langsung ditanyakan (Lestariana, 2013).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber informasi dari tenaga kesehatan lebih baik dibandingkan dari sumber informasi yang lain, menurut peneliti hal ini terjadi karena informasi dari tenaga kesehatan merupakan sumber informasi yang disampaikan langsung oleh yang berkompeten tentang kesehatan reproduksi dan bersifat dua arah sehingga dapat menanyakan langsung hal-hal yang tidak dapat dimengerti, disamping itu responden juga memiliki pendidikan menengah sehingga wawasannya juga semakin berkembang dan dapat menyerap informasi dengan baik untuk dijadikan sebagai pengetahuan. Akan tetapi

ditemukan juga responden berpengetahuan baik yang mendapatkan sumber informasi dari media, hal ini terjadi karena sudah semakin berkembangnya dunia informasi saat ini.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dari 35 responden mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (42,86%), pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (31,43%) dan minoritas pengetahuan baik sebanyak 9 orang (25,71%).
2. Umur <20 tahun seluruhnya pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (100%), yang berumur 20 – 35 tahun mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (51,52%) dan yang berumur > 35 tahun berpengetahuan cukup dan kurang masing-masing sebanyak 1 orang (50%).
3. Pendidikan SD mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (81,82%), pendidikan SMP mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%) pendidikan SMA mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (57,14%) dan pendidikan perguruan tinggi seluruhnya pengetahuan baik sebanyak 2 orang (100%).
4. Responden yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%), mendapatkan informasi dari media cetak mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (55,56%) dan mendapatkan informasi dari media elektronik mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (77,78%).
2. Bagi Ibu
Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadikan informasi dan masukan bagi ibu untuk menambah pengetahuan mengenai bahaya hubungan seks pada saat menstruasi.
3. Bagi Institusi
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi/literatur di perpustakaan terutama tentang bahaya hubungan seks pada saat menstruasi.
4. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dengan hasil penelitian ini menjadi masukan bahwa masih banyak ibu yang tidak memahami dan dapat memberikan masukan tentang bahaya hubungan seks pada saat menstruasi.
5. Bagi Masyarakat
Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadikan informasi dan masukan bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan mengenai bahaya hubungan seks pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahwani, L. (2013). *Variabel Pendukung*. <http://www.scribd.dostoc.book.egc.html>.
- Arifin, S. (2014). *Seks saat Menstruasi, Aman atau Beresiko?* <http://clubbing.kapanlagi.com/showthread.php?t=184>.
- Hasrimayana, S. (2013). *Bahaya Berhubungan Intim Saat Menstruasi*. <http://www.mail-archive.com/proletar@yahoogroups.com/msg38726.html>.
- Idavendy. (2014). *mengenal "resiko dan bahaya berhubungan intim saat haid"*. <http://ibnoe.com/bahaya-sex-saat-menstruasi.html>.
- Manuaba, I. B. G. (2014). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Mariastuti, D. (2010). *Hubungan Seks Saat Haid*. <http://www.f-buzz.com/2010/05/16/hubungan-seks-saat-haid/>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

SARAN

1. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini dapat meningkatkan wawasan peneliti terutama tentang bahaya hubungan seks pada saat menstruasi.

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prayetno. (2013). *Bahaya Berhubungan Intim Saat Menstruasi*. <http://metroaktual.com/artikel/hubungan-seks-saat-menstruasi.html>.
- Rianti, H. (2013). *Variabel Pengetahuan*. <http://www.waspada.artikel.cetak.05042007.htm>.
- Sumarwoto. (2014). *Mengenal Resiko dan Bahaya Berhubungan Intim Saat Haid*. <http://bacaananda.blogspot.com/2011/05/mengenal-resiko-dan-bahaya-berhubungan.html>.
- Suriani, R. (2014). *Tips Kupas Tuntas Hubungan Seks Ketika Haid*. <http://tipsanda.com/2008/03/03/tips-kupas-tuntas-hubungan-seks-ketika-haid/>.
- Wienarti, S. (2016). *Alasan Kenapa Dilarang Berhubungan Sex Saat Menstruasi*. <http://terselubung.blogspot.com/2007/03/alasan-kenapa-dilarang-berhubungan-sex.html>.
- Wijaya, D. (2018). *Hubungan Seks Saat Menstruasi*. <http://egosip.com/hubungan-seks-saat-menstruasi/127>.